

## Меню ДОУ (МБДОУ 11 Сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
51	<b>Икра кабачковая</b> (промышленного производства)	ККал-44, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
120	<b>Каша гречневая вязкая</b> <small>Крупа гречневая, ядрица, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-133, Белки-3, Жиры-4, У/в-20
26	<b>Бутерброд с маслом</b> <small>Масло сливочное, Хлеб пшеничный формовой</small>	ККал-89, Белки-1, Жиры-4, У/в-11
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-49, Белки-2, У/в-10
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>Чай черный, Сахар-песок</small>	ККал-40, У/в-11
<b>Итого за Завтрак</b>		ККал-355, Белки-7, Жиры-12, У/в-56
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Яблоки свежие</b>	ККал-47, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-47, У/в-10
<b><u>Обед</u></b>		
56	<b>Салат из квашеной капусты с луком</b> <small>Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное</small>	ККал-39, Белки-1, Жиры-3, У/в-3
180	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <small>Мясо говядины, Горох, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-107, Белки-1, Жиры-4, У/в-15
79	<b>Печень по-строгановски</b> <small>Печень говяжья, Масло подсолнечное, Сметана, Молоко пастеризованное, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-184, Белки-10, Жиры-10, У/в-6
130	<b>Макаронные изделия отварные</b> <small>Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-125, Белки-4, У/в-23
180	<b>Компот из сухофруктов</b> <small>Сахар-песок, Сухофрукты</small>	ККал-99, Белки-1, У/в-24
21	<b>Хлеб пшеничный</b>	ККал-49, Белки-2, У/в-10
31	<b>Хлеб ржаной</b>	ККал-54, Белки-2, У/в-10
<b>Итого за Обед</b>		ККал-654, Белки-21, Жиры-17, У/в-91
<b><u>Полдник</u></b>		
80	<b>Шанежка наливная с ягодами</b> <small>Мука пшеничная, Сахар-песок, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Ягоды, Масло подсолнечное, Дрожжи сухие, Соль поваренная пищевая</small>	ККал-125, Белки-2, Жиры-3, У/в-39
185	<b>Сок фруктовый</b>	ККал-104, Белки-2, У/в-23
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-229, Белки-4, Жиры-3, У/в-62
<b>Итого за день</b>		ККал-1285, Белки-32, Жиры-32, У/в-219

Заведующий  
ДОУ \_\_\_\_\_